AVRIL 2011

Vrai faux ?

L'oignon ne doit pas être mangé cru ? Vrai, car l'oignon cru blesse. Il est déjà capable d'irriter nos

yeux quand on l'épluche, alors que dira notre estomac s'il doit le digérer cru. De plus il provoque facilement une mauvaise haleine. Il aurait été dit que les chiens ne devrait pas consommer d'oignons crus car cela fait disparaître les globules rouges. Nous ne savons s'il en est de même pour l'homme. En tout cas cuire l'oignon l'adoucit et le rend plus digeste sauf lorsqu'il est frit pour les estomacs délicats.

Au fil de l'épeautre n°5

L'habermus, voilà une recette originale d'utilisation de l'épeautre dit encore « épeautre égrugé ».

Il s'agit d'une mouture spéciale du grain d'épeautre que l'on peut consommer en bouillie comme le font les souabes depuis des siècles. L'intérêt de ce plat est sa richesse nutritive, son apport en fibres et son accommodation à d'autres aliments comme la pomme et la purée d'amande.

Il conviendra donc très bien au premier repas de la journée car il apaise vite la faim sans être lourd à digérer et donne une vitalité sans faiblesse jusqu'au repas suivant. Encore une forme originale de l'épeautre pour varier les plaisirs tout en contribuant à nous rassasier sans désagrément.

Les news du grenier N°5

Couscous à l'épeautre, Royal !

Editorial

Nul doute que si elle l'avait connu, Saint Hildegarde aurait aimé un plat de couscous, à une seule condition, que la semoule soit à l'épeautre ! En étudiant sa pensée, il suffit d'adapter un peu la recette originale et nous aurons un plat festif, convivial et diététique à mettre dans toutes les bouches.

Car ce plat d'origine nord africaine comporte bon nombre d'ingrédients nutritifs et sains conseillés par notre Abbesse Rhénane. D'abord, les carottes, courgettes et navets se marient si bien dans une cocotte avec quelques feuilles de céleri (pour parfumer), qu'ils nous offrent un composé de légumes délicieux et digeste.

Mais pour le rendre encore plus savoureux, on assaisonnera le bouillon de bonnes épices et on y ajoutera le fameux fenouil si bienfaisant à notre foie. En témoignent ceux qui n'aiment ni le navet, ni le fenouil et qui se mettent à les apprécier dans un couscous ou dans un pot au feu.

Ensuite, on cuit quelques pois

chiches, cette légumineuse d'excellence par sa légèreté et sa richesse nutritive.

Rappelons-nous aussi qu'Hildegarde nous dit que l'épeautre est bon sous toutes ses formes, donc la semoule d'épeautre légèrement assaisonnée de beurre sera le compagnon idéal des légumes.

Concernant les viandes, notre moniale recommande dans ses écrits médiévaux de les cuire ensemble à croire qu'elle avait fait un stage au Maghreb. A suivre ses autres conseils, outre le poulet, il sera préférable de privilégier le mouton de mai à septembre et le bœuf pour le reste de l'année.

Quant aux merguez, certainement inconnues au Moyen Age, il faudrait les limiter ou les éviter si nous supportons mal les épices fortes.

Enfin quelques amandes donneront une touche finale de saveur délicate.

Avec des aliments variés, voilà donc un plat qui marie bonne nutrition, digestion facile et plaisir du goût avec ce parfum incomparable d'Afrique du nord.

Enfin l'épeautre dans le couscous donne le coté subtil et royal de la diététique d'Hildegarde, celle que nous aimons bien, celle qui peut ravir vos invités.

Epeautrement vôtre ! FD

Ah ces poireaux que n'aime pas Hildegarde !

L'Hiver est fini mais dans nos jardins subsistent encore quelques poireaux pour nos soupes. Seulement voilà Hildegarde de Bingen déconseille formellement ce légume dont elle dit même avec humour qu'il attise en l'homme la sensualité. Cela n'a pas d'équivalent dans toute la diététique populaire où le poireau est érigé en légume de référence. Notre moniale prêche-t-elle donc dans un désert ? Pas si sûr, car bon nombre de personnes abandonnent le poireau pour d'autres légumes bien plus profitables à leur santé.

Certes la toxicité du poireau n'a pas été reconnue scientifiquement bien que nous sachions que ce légume, comme l'échalote ou l'oignon, appartienne à la famille des alliums, que l'on retrouve souvent sous forme de fleurs et que l'on ne devrait surtout pas consommer ainsi sous peine de nous retrouver aux urgences rapidement.

Les propriétés pesticides des composés volatils des alliums sont reconnues mais nous ne savons pas si elles

sont nuisibles pour l'homme. Une chose est sûre, le poireau cuit s'oxyde très vite et devient toxique et indigeste au bout de 2 jours. Le docteur Hertzka, qui a expérimenté la diététique d'Hildegarde, avait eu des témoignages de personnes ayant eu une dégradation de leur santé après avoir consommé régulièrement du poireau.

Suite page 2

AVRIL 2011

Les news du grenier N°5

Le saviez vous ?

Les graines de fenouil, dont Hildegarde de Bingen a tant fait l 'éloge, ont été reconnues pour **leur caractère antispasmodique expectorante ou digestive** par une commission européenne HMPC après 3 ans d'études.

Nous savions déjà qu'Hildegarde avait eu un rayonnement politique exceptionnel au 12éme siècle. Son influence va-t-elle revivre par le biais de Bruxelles, c'est loin d'être gagné!

En attendant, contentons nous de cette première victoire en continuant à consommer des graines de fenouil en tisanes ou dans nos plats.

Ah ces poireaux que n'aime pas Hildegarde ! (suite)

Il recommandait aux personnes fragiles de ne pas du tout en consommer. Pour Hildegarde, le poireau et l'échalote qui poussent sous l'action des vents tempétueux ne sont pas bons à consommer sauf s'ils ont marinés dans le vinaigre. Elle est un peu plus favorable à leurs cousins, sauf pour les personnes fragiles de l'estomac, qui eux poussent grâce à la rosée, à savoir l'ail cru en faible quantité et l'oignon mais seulement consommé cuit. Au bénéfice du doute, il serait peut être bon de suivre ces conseils d'Hildegarde.

Arrivage de vin d'absinthe !

Vous êtes nombreux a nous demander s'il y aura du vin d'absinthe pour les beaux jours pour ceux qui en consomment de mai à octobre. Nous avons donc refait nos stocks. Alors n'hésitez pas car il est vrai qu'il s'agit incontestablement de la préparation d'Hildegarde qui a le plus de succès. Rappelons que le docteur Hertska avait prôné cette boisson aromatisé à base de vin à cause de son pouvoir tonique et dépuratif.

Cuisine : notre Couscous à l'épeautre 4 personnes

Ingrédients

- 4 cuisses de poulet 4 morceaux de jarret de veau
- 4 merguez (facultatif).
- 3 navets (250g)
- 5 carottes (650g)
- 5 courgettes (900g)
- 5 fenouils (350g)
- 250g de pois chiche (déjà cuits)
- 1 branche de céleri, 2 oignons
- 3 cuillères à soupe de bouillon "Hildegarde".
- 1 cuillérée à soupe d'huile de tournesol (1ère pression à froid)
- 1 cuillerée à café de sel, de galanga, de muscade, de curcuma et de cannelle, 2 clous de girofle et 2 cuillères à café de graines psyllium (facultatif)
- Une noix de beurre
- 500 g de couscous d'épeautre

Préparation

- Dans une cocotte faites revenir dans l'huile les cuisses de poulet et le veau avec les oignons à feu vif environ 5 minutes.
- Lavez les légumes. Pelez-les sauf les courgettes et découpez-les en tronçons.
- Ajoutez les légumes au poulet, versez l'eau (2l), le sel, les cuillères de bouillon et les épices.
- Portez à ébullition, couvrez et faites cuire à feu doux environ 1 heure.
- Cuisez les merguez dans une poêle ou au four.
- Préparez la semoule selon le mode d'emploi pour accompagner vos viandes et légumes.
- Saupoudrez la semoule d'un peu de cannelle et décorez le plat d'amandes effilées.
- Placez les pois chiches dans un bol, servez et Bon appétit

Infos :

Venez nous retrouver sur notre stand à l'assemblée générale d'Etoile Notre Dame le 17 avril 2011 à la salle Polyvalente de PONTMAIN 53220 de 13 heures à 17 heures.

Nous pouvons aussi préparer vos commandes à l'avance (port gratuit), il vous suffit de nous le signaler jusqu'au 15 avril 18 heures.

PROMO DU MOIS

COUSCOUS D'EPEAUTRE BIO 500gr.

3,20 €

au lieu de 3,80 €

Offre valable jusqu'au 30 avril 2011

Directeur de rédaction et de publication de la news :
François Delbeke
Sarl au capital de 10 000 euros
Siren :
339 impasse de la fosse
53100 MAYENNE
Tél 02 43 00 05 07
www.epeautre.net